

《健康咨询》小丛书

朱泰来
姜钰峰 主编



家庭急救

——160个怎么办



江苏科学技术出版社

家庭急救

一百六十个怎么办

● 朱泰来
姜钰峰 主编

江苏科学技术出版社

家庭急救

160个怎么办

朱泰来 姜钰峰 主 编

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：沐 阳 县 印 刷 厂

开本787×1092毫米 1/32 印张 8.75 字数 75,000

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数 1—23,000册

前 言

家庭生活中常会碰到“手指割破”、“心脏病发作”这类紧急情况，此时人们往往会手忙脚乱，不知所措，而能否及时和正确地处理，将直接关系到病人的安危或后果好坏。为了使人们了解一些家庭急救的基本知识，掌握一些家庭急救的简易方法，从而得到及时和正确的处理，我们特编写了这本《家庭急救——160个怎么办》，供广大读者备用参考。

在本书编写过程中，我们力求文字简明扼要，内容通俗易懂，方法易于掌握，效果确实可靠。

本书由南京医学院第二附属医院朱泰来、姜钰峰主任主编，参加编写的有汪宝林、吴祖舜、金小红、闻浩、张熙容、谈振国、章一诚、韩振华、官建华、谭长强等医师。在本书编写过程中，得到了南京医学院第二附属医院谈骏生院长的大力支持，在此特致衷心的感谢！

编 者

1987年11月

目 录

1. 孩子咬断体温表, 水银入肚怎么办?	1
2. 浴室里洗澡时突然晕倒怎么办?	1
3. 小儿突然解不出尿, 哭闹不安怎么办?	2
4. 挤车后胸痛怎么办?	2
5. 蛀牙引起牙髓炎疼痛怎么办?	3
6. 下巴掉下来怎么办?	4
7. 阴茎包皮上翻后翻不下来卡住了怎么办?	5
8. 老年男性排尿困难怎么办?	5
9. 异物塞入尿道里怎么办?	6
10. 落枕怎么办?	7
11. 溜冰跌伤手腕怎么办?	7
12. 小儿手臂被牵拉后不能活动怎么办?	8
13. 打排球擦伤了手指怎么办?	9
14. 小腿突然抽筋怎么办?	9
15. 吃鱼虾后身上发痒起风疹块怎么办?	9
16. 冻伤了怎么办?	10
17. 脚上湿气发炎怎么办?	11
18. 穿塑料鞋后脚面红肿奇痒怎么办?	12
19. 脚跟被皮鞋磨破了怎么办?	12
20. 手指被甲鱼咬住了怎么办?	13
21. 手被机器卷入后怎么办?	13
22. 头皮外伤为什么出血特别多? 应怎样急救?	13
23. 头部受伤后起“包”怎么办?	14
24. 对高处跌下的伤员应该怎样正确运送?	14
25. 玻璃屑嵌进肉里怎么办?	15

26. 大块头皮撕脱后怎么办?	16
27. 贴橡皮膏处起水泡怎么办?	16
28. 手指头发炎怎么办?	16
29. 四肢出现“红线”,伴有疼痛、发热怎么办?	17
30. 面部生疖子怎么办?	17
31. 突然腹痛怎么办?	18
32. 半夜里胆绞痛发作怎么办?	18
33. “小肠气”掉下来退不回去怎么办?	19
34. 不慎触电怎样抢救?	19
35. 烧(烫)伤了怎么急救?	20
36. 皮肤被强酸灼伤怎么办?	21
37. 掉进沸腾的石灰坑里怎么办?	21
38. 被狗、猫咬了怎么办?	22
39. 被蛇咬伤了怎么办?	23
40. 被蜜蜂蜇了怎么办?	24
41. 被蜈蚣咬了、蝎子蜇了怎么办?	24
42. 被昆虫叮咬后皮肤红肿痛痒怎么办?	25
43. 被刺毛虫蜇伤怎么办?	26
44. 被人咬伤了怎么办?	26
45. 手指扎进木刺怎么办?	27
46. 手指割破了怎么办?	27
47. 手指被电风扇叶片打伤怎么办?	29
48. 手指被门窗夹伤了怎么办?	30
49. 脚底被铁钉戳伤怎么办?	30
50. 小孩脚被自行车轮钢丝轧伤后怎么办?	31
51. 脚扭伤怎么办?	31
52. 闪了腰怎么办?	32
53. 大便后肛门剧痛怎么办?	33

54. 大便时肛门口有肉团脱出来怎么办?	33
55. 夏季发生呕吐、腹痛和腹泻怎么办?	34
56. 误将假牙咽下后怎么办?	35
57. 连续打呃怎么办?	35
58. 大便秘结怎么办?	36
59. 腹胀难受怎么办?	37
60. 发生恶心呕吐时怎么办?	37
61. 饱餐或饮酒后突然发生上腹剧痛怎么办?	38
62. 吐血或同时解黑色大便怎么办?	38
63. 误食河豚鱼中毒怎么办?	38
64. 喝醉了酒怎么办?	39
65. 夏日中暑怎么办?	39
66. 家人煤气中毒后怎样急救?	40
67. 有机磷农药中毒后怎样紧急处理?	41
68. 溺水时怎样现场抢救?	41
69. 食花蘑菇(毒蕈)中毒怎么办?	43
70. 耳垂下发生急性肿胀、疼痛怎么办?	43
71. 糖尿病人注射胰岛素后发生心慌、出冷汗、 头晕怎么办?	44
72. 糖尿病人腿上发现水泡怎么办?	44
73. 在家中突然发生咳血怎么办?	45
74. 剧烈咳嗽怎么办?	46
75. 痰液太粘不易咳出怎么办?	47
76. 大笑或剧烈咳嗽时突然气急、胸痛怎么办?	48
77. 食物呛入气管怎么办?	48
78. 突然发生小便过频、过急和疼痛怎么办?	49
79. 患贫血的人突然晕倒怎么办?	49
80. 吃了鱼虾或咽痛后出现皮肤紫斑怎么办?	50

81. 争吵生气后突然哭笑无常怎么办?	51
82. 老年人转头时出现眩晕怎么办?	51
83. 老年人情绪激动后突然神志不清、口眼歪斜怎么办?	51
84. 青年人在活动中突然剧烈头痛、呕吐怎么办?	52
85. 青年人晕厥怎么办?	53
86. 突然发生头晕目眩、呕吐怎么办?	53
87. 发生头痛怎么办?	54
88. 面颊部触电样疼痛怎么办?	54
89. 过于饱餐、醉酒后第二天早晨双腿无力怎么办?	54
90. 溃疡病人夜间突发上腹部疼痛怎么办?	55
91. 安眠药吃多了怎么办?	56
92. 闪了腰后, 腰腿剧痛怎么办?	56
93. 老年人仰头或睡觉时双手麻木怎么办?	57
94. 胁肋部皮肤疼痛、出疱疹怎么办?	57
95. 突然心慌、心跳过快怎么办?	57
96. 头晕、胸闷、心跳很慢怎么办?	58
97. 出现胸闷、心跳停顿感怎么办?	58
98. 突然面色苍白、头昏、脉快、四肢发冷怎么办?	59
99. 突然血压升高、头痛怎么办?	59
100. 冠心病病人突然胸口剧痛怎么办?	59
101. 冠心病病人突然胸口持续疼痛、大汗、面色苍白怎么办?	60
102. 走路时脚痛、发冷怎么办?	60
103. 新生儿阴道流血怎么办?	61
104. 少女第一次出现阴道流血怎么办?	61
105. 出现痛经不能坚持学习和工作怎么办?	62
106. 妇女原来盆腔里查出有包块, 此后一旦出现急性腹痛时怎么办?	62
107. 性生活后出现阴道流血怎么办?	62

108. 绝经期出现不规则阴道流血怎么办?	63
109. 外阴部外伤后出现剧烈疼痛和血肿怎么办?	63
110. 服避孕药 I 号或 II 号期间出现阴道流血怎么办?	63
111. 上避孕环后出现不规则阴道流血怎么办?	64
112. 出院后新生儿出现脐部出血怎么办?	64
113. 新生儿脐部红肿怎么办?	64
114. 产妇奶头被婴儿咬破怎么办?	65
115. 产妇乳房发炎怎么办?	66
116. 新生儿夜间啼哭不睡怎么办?	67
117. 小儿高热抽筋怎么办?	67
118. 小儿突然脐周腹痛怎么办?	68
119. 新生儿突然憋气, 口唇发紫怎么办?	69
120. 婴幼儿夏季持续发热怎么办?	70
121. 婴幼儿夜间肛门瘙痒不能安静入睡怎么办?	70
122. 小儿大便时哭闹, 解出红白痢疾怎么办?	71
123. 什么叫新生儿脱水热? 怎样处理?	72
124. 小儿晨起后突然晕倒怎么办?	72
125. 婴幼儿寒冷天气反复发生四肢抽筋怎么办?	73
126. 婴儿发生吐奶怎么办?	73
127. 小儿预防接种后出现发热啼哭怎么办?	74
128. 患有“青紫型心脏病”的小孩突然气急晕倒应怎样急救?	74
129. 小儿突然烦躁, 面色发灰伴心里不适怎么办?	74
130. 小儿夜间突发哮喘、张口呼吸, 不能平卧怎么办?	75
131. 什么叫麦粒肿? 生了麦粒肿怎么办?	75
132. 怎样防治“红眼病”?	76
133. 眼内迷入异物怎么办?	78
134. 眼睛被氨水灼伤怎么办?	78

135. 酸、硷溶液溅入眼内怎样急救?	79
136. 眼睛被烫伤怎么办?	80
137. 什么叫电光性眼炎? 发生了怎么办?	80
138. 使用农药时眼睛受损害怎么办?	81
139. 眼睛开过刀回家后出血怎么办?	82
140. 眼部针灸后发生眼皮青紫肿胀怎么办?	82
141. 什么叫青光眼? 患青光眼病人家中应常备哪些药品?	83
142. 眼球穿通伤时怎样进行现场急救?	84
143. 怎样正确滴眼药水和涂眼药膏? 滴错了药水怎么办?	85
144. 耳痛及耳流脓、流血怎么办?	87
145. 得了中耳炎怎么办?	88
146. 洗澡、洗头、游泳或小儿哺乳时耳内进水或奶怎么办?	88
147. 耳闭气怎么办?	89
148. 耳鸣是怎么回事? 有哪些简易处理方法?	89
149. 晕车、晕船怎么办?	90
150. 小虫子钻进耳朵里怎么办?	90
151. 鼻出血怎么办?	91
152. 何谓“危险三角区”? 该部位生疖子后怎么办?	92
153. 小儿把东西塞入鼻内怎么办?	93
154. 春暖花开时, 鼻痒、打喷嚏不停怎么办?	93
155. 儿童常流鼻涕要紧吗? 鼻窦发炎时头痛难受怎么办?	94
156. 声音嘶哑怎么办?	95
157. 喉咙痛怎么办?	96
158. 扁桃体切除术后出血怎么办?	96
159. 异物误入小儿呼吸道怎么办?	97

160. 鱼刺或假牙等卡在咽喉或食管里怎么办?	97
〔附录〕	
1. 家庭急救小药箱的配备	99
2. 小儿家庭用药注意事项	103
3. 人工呼吸方法	105
4. 胸外心脏按摩术	106
5. 怎样使用止血带	106

1. 孩子咬断体温表，水银入肚怎么办？

孩子不小心咬断体温表，咽下体温表内的水银时，家长都非常紧张，怕水银在孩子体内吸收后造成严重的后果。对此，人们常用的处理方法是，立即用清水给孩子漱口，以免碎玻璃刺破口腔，并马上给孩子饮入300毫升奶或两只生鸡蛋的蛋清，以使奶或蛋清中的大量蛋白质和水银结合，延缓水银在肠道内吸收。那么，这些处理方法是否正确呢？

水银的化学名称为汞，系重金属。汞有离子汞和金属汞之分。离子汞可以在肠道内吸收，有较强的毒性，误食后会引起中毒，但离子汞大多数是化学试剂，家庭里一般是不备有的。体温表内的水银为金属汞，是一种很不活泼的金属元素，它不会与鲜奶或蛋清的蛋白质结合，在肠道内也不会发生化学变化，更不在肠道内吸收，故一般不引起中毒。有资料报告，儿童或成人咬断体温表后几小时，最多十几小时，水银即从肠道安然排出，无一人中毒。咬断体温表后给孩子用清水漱口，以免碎玻璃刺破口腔等处理是正确的，但不必顾虑会由此引起水银中毒。若有水银撒落在床单上，应及时处理掉。

当然，水银在常温下蒸发成气态汞，被人从呼吸道吸入，可引起中毒，此多发生在因职业关系需接触水银而违章操作者。

2. 浴室里洗澡时突然晕倒怎么办？

紧闭的浴室里雾气腾腾，是一个低氧环境。健康人对低氧有一定的耐受力，洗澡是不会晕倒的。但年老体弱、过度疲劳的人对低氧环境就特别敏感。此外，由于浴室里气温较高，老年人喜欢长时间浸泡在热水里，容易引起四肢及身体

表面的血管扩张，使血液流向四肢而造成脑部一过性缺血和低血压倾向。这时他们会感到呼吸急促，心跳加快，心慌胸闷，眼前发黑，终因体力不支而晕倒。

一旦发现有人在浴室里晕倒，应立即将其平抬出浴室，以脱离低氧环境，但注意不要架扶着病人走，因为这时病人处于低血压状态，站立后会使脑缺血进一步加剧。出浴室后让病人平躺着，也可以头脚都抬高15~20度。注意保暖，可以少喂些热糖水或热茶，一般能够慢慢好转。但仍应注意是否可能诱发身体其他疾病的发作。

3. 小儿突然解不出尿，哭闹不安怎么办？

小男孩小便突然解不出来伴哭闹的现象，多数是尿道内有小结石将尿道突然堵塞引起的，这种结石都很小，但一旦堵住尿道却很麻烦。因为尿道被堵塞后，小便就憋在膀胱里解不出来，如果这种现象反复发作，就会引起膀胱、输尿管甚至两侧肾脏的发病。因此，一旦发现上述现象，家长要高度重视，病孩应及时送医院治疗。

4. 挤车后胸痛怎么办？

乘车时，遇到汽车紧急刹车或突然启动，停车不稳或车门阻塞等情况，乘客相互拥挤碰撞，就可能造成胸部外伤。轻者仅是胸壁软组织挫伤，重者则可能肋骨骨折，甚至发生气胸或血气胸，特别是老年乘客。

胸壁软组织挫伤时，病人除可感到胸壁疼痛外，有时皮肤上还可看到小片青紫斑，但此时病人作深呼吸或咳嗽时胸痛加重不明显，这可以判断没有发生肋骨骨折或其他严重情况。处理的方法是局部热敷，贴伤湿止痛膏药，或服些去痛

片、舒筋活血药物。如服参三七伤药，用量为每次15克，每天服2次。一般一周左右症状消失。

如果有肋骨骨折发生，则病人除感到剧烈的胸痛以外，每次咳嗽、用力、深呼吸时，胸痛都会明显加重；轻轻挤压受伤人的胸部时，骨折处会顿感剧痛。若经医院诊断仅单根肋骨骨折而没有错位，则可用布带紧裹胸部，适当休息，服些去痛片、止咳和活血药物即可。若病人除胸痛以外，还伴有心慌、气急、出冷汗、面色发紫甚至休克，这很可能是多根肋骨骨折或已形成气胸、血胸或血气胸，这时应让病人平卧或取上身抬高15~20度半卧位，并立即送往医院外科急诊室。

5. 蛀牙引起牙髓炎疼痛怎么办？

“牙痛不算病，痛起来真要命”，这句话常出自有过剧烈牙痛病人之口。可是小小的牙齿，痛起来怎么会“要命”呢？

一个正常的牙齿从外向内由牙釉质、牙骨质和牙髓质组成。牙齿刚开始蛀时，病变首先发生在牙齿表面的牙釉质上，此时不会引起疼痛。当病情进一步发展至釉质里面的牙骨质时，牙齿遇冷、热、酸、甜等刺激就会出现疼痛，如果再不及时治疗，病变进入牙髓组织，引起血管扩张，压迫神经就会产生剧烈疼痛，此时患者坐立不安，叫苦不迭，这种现象在医学上称为“急性牙髓炎”。这时吃一般止痛药往往不能止痛，怎么办呢？我们在这里介绍一种简单有效的止痛方法。

根据疼痛的部位以及病牙上有蛀洞，洞呈灰黑色等征象，不难确定哪个牙齿是病牙，找到病牙后先用棉签将蛀洞

内的食物残渣剔净，经温水漱口后，找一枚小的缝衣针或大头针，用酒精或火烤消毒，然后对准蛀洞最深的底部，也就是离牙髓最近处垂直刺入，当遇到针尖有穿透牙齿硬组织的感觉时，将针拔出，即可见少许液体随着针眼的小孔流出，此时因使牙髓腔减压，故剧烈的疼痛可在十几分钟内减轻或消失。当然，这仅是临时的止痛措施，日后还应去医院治疗蛀牙。

6. 下巴掉下来怎么办？

有些人会在一阵哈哈大笑之后突然闭不上嘴，上下牙齿不能咬合，说话支支吾吾地不清楚，下巴向下垂而向前凸，伴有局部畸形和疼痛，脸也显得长了，这就是人们常讲的“笑掉下巴”。当然，掉下巴并不一定都是由笑引起的，譬如大哭大闹、打哈欠、啃骨头等都会掉下巴。

张嘴闭嘴运动是通过下颌关节的活动来完成的，这种活动有一定的限度，如果用力过猛或张嘴过大，超出下颌关节活动的限度，就会造成下颌关节脱位，即掉下巴。下巴掉下来后，应有人帮助迅速将其复位。脱位者找一个小方凳靠墙而坐，头贴着墙，协助复位者的双手拇指裹上纱布或手绢，缓缓地伸进脱位者的嘴里，放在两边的后牙上，其余四指放在嘴外面下颌骨的下缘。复位前，先跟脱位者说话以转移脱位者的注意力，然后拇指用力向下压一会儿，使关节囊松弛，在用力下压的同时将颈部向上抬，使下颌骨的关节突回到关节窝内，只要再轻轻向后推动一下，下颌关节就可复位，这时往往可以听到关节对合上后的“咯嗒”一响，复位人的双手拇指应迅速滑到后牙的外边，避免被咬伤。

复位后还应用绷带或手绢将下巴吊起扎在头上，几天内

不要张大嘴和用力，
颌关节习惯性脱位。

注意，防止形成下

7. 阴茎包皮上翻后翻不下来卡住了怎么办？

包皮上翻后翻不下来称为嵌顿包茎，可以发生在任何年龄，但以儿童和青少年多见。包皮口狭窄或包皮与阴茎龟头粘连，使包皮不能上翻露出阴茎头或尿道口称为包茎。新生儿的包皮几乎都不能上翻，一般到3岁以后，包皮与阴茎头的粘连自行消失，才可上翻，至青春期，阴茎头方始逐渐外露。

若自己将包皮上翻或阴茎受刺激勃起，使包皮口卡住阴茎头部，形成嵌顿包茎时，必须及时复位，否则阴茎头因血液循环受阻，会出现水肿、疼痛，并逐步加重，此时包皮复位就更加困难，严重的可引起阴茎头部缺血坏死。

嵌顿包茎一般可采用手法复位：先在阴茎头部涂上润滑油或食用油，用一手紧捏阴茎头部几分钟，使水肿略消退，然后双手拇指抵住阴茎头部，食指和中指夹住水肿的包皮，拇指和食指、中指相对用力，试行包皮复位。若手法复位失败，则应立即去医院诊治。

值得注意的是包茎使阴茎头上的包皮垢无法经常清洗，而包皮垢的滞留容易导致阴茎头部发炎，这种长期的炎症刺激可能诱发阴茎癌。因此，凡成年人患有包茎者，应尽早去医院行包皮切除术。

8. 老年男性排尿困难怎么办？

老年男性排尿困难大多数是前列腺增生引起的。前列腺位于膀胱出口和尿道之间，包绕尿道后部，形状大小如同栗

子，它所分泌的前列腺液参与构成精液，有助于精子活动。进入老年期，由于体内内分泌激素的平衡关系失调，有相当一部分人会发生前列腺增生。有人曾解剖1000具60~70岁男性尸体，其中前列腺增生的竟占75%。增生的前列腺可以压迫后尿道，引起排尿次数增多（尤其在夜间更明显）、尿流变细、排尿不畅，并逐步发展到小便解不出来而积在膀胱内，此时医学上称为“尿潴留”，它可以引起病人异常的痛苦。

前列腺增生后不引起排尿困难者，一般可不作治疗，但若有排尿困难则应尽早治疗。症状轻的人可以服用乙蔗酚，每日4毫克，连服2~4周。或口服克念菌素，每日70毫克，连服一月。此外，前列康等药物对早期前列腺增生引起的排尿困难也有一定疗效。若药物治疗效果不好，就须到医院诊治，以决定是否要作前列腺切除术。

突然发作的急性尿潴留，应立即去医院行导尿或膀胱造瘘术，以便把小便排出来而暂时解除梗阻，否则，尿潴留将会造成两侧肾脏的损害，那就更麻烦了。

5. 异物塞入尿道里怎么办？

有些青少年对性生理知识缺乏，出于好奇或异常心理，用发夹、笔芯、电线等东西试往尿道内插，不小心将异物滑入尿道，进入膀胱，这种情况有时也会发生于小儿和老年人。异物进入膀胱后首先表现为小便次数多、小便急和小便时疼痛，有时还可见到小便里带血。事已如此，这些人往往既紧张又后悔，怕去医院就医，更不好意思与家里人和朋友谈此事，使得疾病一拖再拖。

异物塞入尿道是非常危险的，即使异物未进入膀胱而刺激尿道，也可引起尿道发炎，出现小便痛、小便急和小便带